

**МЕНЮ НА 13 ФЕВРАЛЯ ШКОЛА №3**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
20	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	<b>27-92</b>
200/10	<b>Каша вязкая молочная пшеничная с маслом</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок</i>	Калорийность-150,58, Белки-2,83, Жиры-10,65, Углеводы-10,68	<b>41-12</b>
200	<b>Какао растворимый с молоком</b> <i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</i>	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	<b>27-48</b>
36	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-94,32, Белки-2,7, Жиры-1,04, Углеводы-18,5	<b>7-48</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-453,85, Белки-16,59, Жиры-21.61, Углеводы-47.31	<b>104-00</b>
<b><u>Завтрак льготный</u></b>			
30	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-105, Белки-7,89, Жиры-7,98	<b>41-88</b>
200/15	<b>Каша вязкая молочная пшеничная с маслом</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок</i>	Калорийность-154,17, Белки-2,9, Жиры-10,9, Углеводы-10,93	<b>42-10</b>
150/50/ 15	<b>Чай с молоком</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-86,03, Белки-1,45, Жиры-1,25, Углеводы-17,37	<b>12-83</b>
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>15-75</b>
35	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-91,7, Белки-2,63, Жиры-1,02, Углеводы-17,99	<b>7-44</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-483,9, Белки-14,9, Жиры-21.55, Углеводы-56.09	<b>120-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

**МЕНЮ НА 13 ФЕВРАЛЯ ШКОЛА №3****Обед**

250/15/ 2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе) 250/15/2</b> <i>картофель, горох шиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-186,44, Белки-8,59, Жиры-8,22, Углеводы-19,44	<b>26-82</b>
50/100	<b>Плов из птицы (филе кур) 50/100</b> <i>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-349,16, Белки-15,11, Жиры-19,83, Углеводы-27,54	<b>76-08</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-83</b>
23	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-53,36, Белки-1,29, Жиры-0,25, Углеводы-11,36	<b>3-27</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-647,99, Белки-24,99, Жиры-28.3, Углеводы-73.31	<b>110-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250/15/ 2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе) 250/15/2</b>	Калорийность-186,44, Белки-8,59, Жиры-8,22, Углеводы-19,44	<b>26-82</b>

картофель, горох шиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)

50/100	<b>Плов из птицы (филе кур)</b> 50/100	Калорийность-349,16, Белки-15,11, Жиры-19,83, Углеводы-27,54	<b>76-08</b>
200	<b>Компот из кураги</b> курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16	<b>21-92</b>
37	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-85,84, Белки-2,07, Жиры-0,41, Углеводы-18,28	<b>5-18</b>

**Итого за Обед льготный** Калорийность-747,64, Белки-26,81, Жиры-28,52. Углеводы-95,42 **130-00**

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

## **МЕНЮ НА 13 ФЕВРАЛЯ ШКОЛА №3**

### Сотрудники

100/2	<b>Салат "Весна" капуста пекинская</b> огурцы свежие, капуста пекинская, редис, лук зеленый (перо), яйцо столовое, масло растительное, соль, укроп (зелень)	Калорийность-69,18, Белки-1,73, Жиры-5,81, Углеводы-1,72	<b>43-59</b>
100	<b>Салат "Степной"</b> картофель, морковь, огурцы соленые, лук зеленый (перо), масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная, укроп (зелень)	Калорийность-171,26, Белки-1,49, Жиры-15,17, Углеводы-7	<b>33-74</b>
100	<b>Салат из св.помидоров и огурцов с зеленью</b> помидоры свежие, огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-70,11, Белки-0,82, Жиры-6,14, Углеводы-1,95	<b>31-48</b>
250/15/ 2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе)</b> 250/15/2 картофель, горох шиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)	Калорийность-186,44, Белки-8,59, Жиры-8,22, Углеводы-19,44	<b>26-82</b>
200/10	<b>Каша вязкая молочная пшеничная с маслом</b> молоко пастеризованное2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок	Калорийность-150,58, Белки-2,83, Жиры-10,65, Углеводы-10,68	<b>41-12</b>
50/100	<b>Плов из птицы (филе кур)</b> 50/100	Калорийность-349,16, Белки-15,11, Жиры-19,83, Углеводы-27,54	<b>76-08</b>
75/20	<b>Печень , тушеная с луком</b> печень говяжья замороженная, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль	Калорийность-316,73, Белки-20,35, Жиры-23,9, Углеводы-5,14	<b>76-33</b>
80	<b>Филе куриное " Забава"</b> куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	<b>69-35</b>
50/5	<b>Сосиски отварные с маслом</b> 50/5	Калорийность-170,51, Белки-5,64, Жиры-16,31, Углеводы-0,24	<b>34-58</b>
150	<b>Пюре картофельное 150</b> картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>26-28</b>
150	<b>Капуста тушеная 150</b> капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	<b>27-17</b>
100/50	<b>Сложный гарнир</b> картофель, капуста б/к, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, томатная паста., соль, лук репчатый, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон. кислота	Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91	<b>26-62</b>
150	<b>Рис припущенный150</b> вода, крупа рисовая, масло сливочное, соль	Калорийность-214,1, Белки-3,71, Жиры-4,86, Углеводы-38,9	<b>22-56</b>

200	<b>Компот из кураги</b> <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16	<b>21-92</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-83</b>
200/15/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>5-66</b>
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	<b>1-83</b>
0,5	<b>Вода мин. Карельская жемчужина 0,5л.</b>		<b>41-79</b>
200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	<b>34-65</b>
200	<b>Напиток фруктовый 0.2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	<b>30-63</b>
90	<b>Беляш школьный</b> <i>мука пшеничная, свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное 2,5%, лук репчатый, яйцо столовое, крупа рисовая, масло сливочное, соль, сахар - песок, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-253,27, Белки-7,82, Жиры-13,25, Углеводы-25,69	<b>46-27</b>
80	<b>Лепешка сырная</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08	<b>41-98</b>
75	<b>Ватрушка "Осенняя" с брусникой</b> <i>мука пшеничная, брусника, джем, яйцо столовое, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-207,57, Белки-4,94, Жиры-2,68, Углеводы-41	<b>36-34</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>4-62</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>4-20</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>6-30</b>

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 226532536287478012381166593962040472429943183945

Владелец Нерובה Мария Сергеевна

Действителен с 17.08.2022 по 17.08.2023